

生活·科普类 (10种)

艺术·教育类 (10种)

# 保持健康 不委屈自己

保洁 日常 星空

《我的母亲做保洁》《阿尔茨海默病先生的妻子》体现了亲情的珍贵,并且勾画了不同群体的生活。《闲逛荡:东京开封府生活手册》《宋朝人的日常生活》都是对古人生活的呈现。《学习呼吸:重塑你的健康》《远离那个牙医》给出了关于身体的建议。不管怎样,都不要委屈自己。

中国出版传媒商报记者 张中江

## 生活类(5种)

## 科普类(5种)

《我的母亲做保洁》张小满著/光启书局策划 上海人民出版社2023年11月版/59.80元

ISBN:9787545219869

作者在书中记录了母亲在深圳打工的经历,展现了保洁员群体的日常工作生活状况。当母亲成为一名城市保洁员后,“我”与母亲重新生活在一起。母亲用批判的眼光观察“我”的生活,而“我”也激烈地回应。但“我”爱母亲,更想理解母亲。母女二人一起拼贴出这一群体的生存境况。

《闲逛荡:东京开封府生活手册》冯杰著 作家出版社2023年11月版/68.00元

ISBN:9787521223897

该书以对《清明上河图》的无厘头解读开始。书里有出乎意料的幽默,有不合情理的情思,有吊诡出格的表达,有暗带禅机的调侃,有突兀牵强的,有言不及义,有不损人只利己的嘲讽,有对生活的无奈与妥协。翻开该书,引入步入宋朝的烟火人间,骆驼驴子的铃声蹄声徐徐传来,贩夫走卒的吆喝声此起彼伏,沿街店铺的美食味氤氲蒸腾,宋代女子的脂粉香飘然而至。作者带人在不同时空穿梭腾挪,市井百态、人情冷暖、民风世俗,彼此异相又今昔互映。

《阿尔茨海默病先生的妻子》蓝江著/新星出版社2023年11月版/58.00元

ISBN:9787513352505

该书是一本记录了九年婚姻时光的书,这段时光是阿尔茨海默病患者妻子照护丈夫的九年。阿尔茨海默病,这是一个残酷的诊断,它预示了一个漫长而痛苦的过程。这个诊断是一个诅咒,不仅病人自己,还有病人的家人和朋友,都将沦为“受害者”。作者蓝江是美国一所大学的教授,某天在大学担任董事会顾问的丈夫克拉德被确诊患上阿尔茨海默病。在此后九年对丈夫的照护中,她用爱作支撑,用智慧找方向,用温柔和幽默面对未知,以她“中西并用”的独特方式拥抱生活,在严酷环境中顽强挣扎,最终找到一条适合自己的照护之路。

《宋朝人的日常生活》侯印国著/天津人民出版社2023年12月版/88.00元

ISBN:9787201199016

该书是一本帮助人了解宋朝人衣食住行的历史普及读本。作者围绕现代人的兴趣点选取了四大主题,包含美食、逛街、住行、节日。从这本书中可以发现,宋朝人的美食天不重样,夏季冷饮冰果应有尽有,不想出门了还可以叫外卖;去夜市逛街,到酒楼喝酒,到瓦舍勾栏观赏各种文艺演出;当然也可以在家独自焚香、喝茶。宋人日常的审美和趣味,不就是现代人在忙碌庸凡的城市生活中渐渐失落的“风雅”吗?作者侯印国多年致力古人生活史研究,文章内容依托翔实可靠的史料。他以一位现代人的视角,带人穿越回那个理想与现实并重,大俗和大雅兼备的宋朝。

《不委屈自己,不伤害他人的说话之道》[美]盖伊·温奇著 李娟译/上海社会科学院出版社2023年12月版/52.80元

ISBN:9787552042160

该书作者盖伊·温奇博士结合大量科学研究和执业多年的临床经验指出:面对不合理的事情,一味隐忍只会让自己的利益受损,而反复抱怨不仅影响情绪和人际关系,也不能真正有效解决问题;你需要做的是,直接找到此事的负责人,用“抱怨三明治”的方法有效表达不满,并提出合理诉求,这样既能解决问题,又不损害你的身心健康,同时还可增进人际关系,让你更加自尊自信。

《长江的微笑:中国长江江豚保护手记》王丁、郝玉江、邓正宇著/湖北科学技术出版社2023年10月版/58.00元

ISBN:9787570628377

该书介绍了中国科学院水生生物研究所鲸类保护生物学学科组从20世纪70年代开始,恪守“国家的需要就是最大的需要”这一信念,白手起家,克服重重困难和种种误解,为世界珍稀水生动物的“保种”及保护带来了信心和希望的故事。该团队通过不懈努力,从面临长江江豚种群持续下降、濒临灭绝的境况,逐步摸索出“就地保护、迁地保护、人工繁育”三大江豚保护经验,体现了“中国智慧”,成为“中国样本”。

《学习呼吸:重塑你的健康》许银姬、谈馨媛著/人民卫生出版社2023年11月版/59.80元

ISBN:9787117351423

该书结合插画及视频讲述了呼吸的生理过程、影响呼吸的因素、正确的呼吸方法以及如何如何进行呼吸锻炼,破解了多个呼吸误区,针对不同呼吸水平的人群,提出了有效的刻意练习方案。这些呼吸锻炼方法适用于普通人群,可以舒缓紧张情绪,同时可以改善慢性肺疾病患者的肺通气量,改善不适症状,有益于肺康复。

《写给地球人的〈三体〉说明书》齐锐著 韩建南绘/北京科学技术出版社2023年11月版/128.00元

ISBN:9787571431501

该书按照《三体》小说的情节顺序,结合具体的故事和精心绘制的插图,详细解读了小说中的科学知识,内容涵盖社会学、哲学、心理学、语言学、数学、物理学、人工智能、天文学和宇宙学等多个领域。作者对大众理解起来有困难的概念进行了“降维”解析,让人在重温原作的同时,无压力地感受到这部科幻作品的魅力。

《又见芳华:我们眼中的中国植物》LIANcenter 组编/人民邮电出版社2023年12月版/108.00元

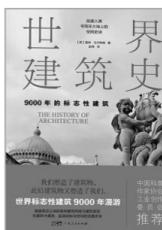
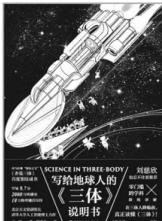
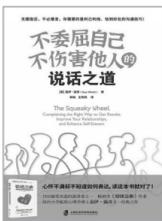
ISBN:9787115618450

在该书中,来自LIANcenter的21位博物画家向人们展示了他们精心创作的76幅作品,其中既有银杏、珙桐等中国特有物种,也有月季、菊花、牡丹等特色物种。除了精美的博物画,书中还介绍了每一种植物的特点、生活习性、分布、作用等。阅读该书,读者可以领略植物的神奇与美丽,让心灵在色彩与线条交织的乐章中得以舒展。该书是LIANcenter自成立以来出版的第一本正式出版物,从上百名当代博物画家创作的几千幅作品中精选了86幅集结出版,具有很高的鉴赏和收藏价值。

《远离那个牙医》[德]斯特凡·菲克尔著 陈敬思译/天津科学技术出版社/2023年11月版/88.00元

ISBN:9787574216525

想远离牙医,最好的方法就是保护好自己口腔!牙病预防是当今牙科医学的热门话题。在该书中,作者斯特凡·菲克尔以严谨态度与极具反差感的幽默文笔,普及了口腔的结构,解释了常见的口腔问题及常用处理方法,并为预防口腔疾病、呵护口腔健康提供了实用性极强的专业建议。该书贴近每个人的日常生活,作者不仅讲明医学知识,还在每章的“小贴士”环节中给出简明直白的建议,让人读有所获,切实改善自己的口腔健康状况。作者还从专业角度全面考虑读者需求,为不同年龄段、被不同问题困扰的读者解决口腔问题。



# 教育的目的是促进每个人长久幸福

心安 幸福 治愈

本期艺术类好书中,90后女孩吴为的摄影集《我是外公外婆带大的孩子》让读者瞬间破防,8000张充满生命力的照片记录下她与外公外婆生命中朝夕相处的瞬间,点滴之爱汇聚成记忆之海,治愈了每一位翻开这本书的人。教育类书单中,《心安幸福教育》提出好的教育应该引导人不断向上向善,收获心安幸福。《挑战完美主义:优化青少年成长的心理指导手册》一书则认为完成比完美更重要,失败不等于一文不值的观念。两本书有异曲同工之妙。

中国出版传媒商报记者 郑杨

## 艺术类(5种)

## 教育类(5种)

《世界建筑史:9000年的标志性建筑》[英]盖纳·艾尔特南著 赵晖译/广东人民出版社2023年10月版/98.00元

ISBN:9787218167077

这是一本世界建筑指南,带领我们穿越以恢宏的纪念性建筑为特点的古代世界,跨出由神圣庄严的教堂与城堡构成的中世纪,通过文艺复兴、巴洛克的狂喜,来到注重创新与自我反思的现代世界。该书涵盖各种建筑风格与建筑类型,并有着贯穿全书的各种主题,讲述了流淌于建筑史中的思想和观念。书中还介绍了许多伟大的建筑师,如印何阗、维特鲁威、贝尼尼、依理高·琼斯、克里斯多佛·雷恩、勒·柯布西耶等等,以及今日的明星建筑师们。

《衣冠风尚:中国百年民族服饰与传统工艺》上海浦东金桥碧云美术馆编/上海人民美术出版社2023年11月版/1680.00元

ISBN:9787558624216

该书是一本关于非遗服饰历史记忆的画册,书籍以左、右翻阅的方式阅读,书中呈现了展览相关活动、讲座、艺术创作、采访、传统服饰技艺等内容,展现了中国传统服饰技艺的现状和思考。

《并非假懂音乐》储智勇、王硕著/重庆出版社2023年11月版/52.00元

ISBN:9787229180539

该书是一部“好听也好看”的极简流行音乐史。“坏蛋调频”是中国极具影响力的音乐播客,曾数次入选苹果播客的“年度最佳播客”,深受众多乐迷喜爱,其主播王硕和储智勇是资深乐评人,对流行音乐的各个流派如数家珍。该书集作者近20年乐评之精髓,追根溯源,从流行音乐的源头说起,将30多种流行音乐的承袭关系一一道明,并讲述了流行音乐上那些被误传或不为人熟知的故事。书中引用的一百多首经典歌曲、近百张图片,让你重回流行音乐的黄金年代,感受音乐的魅力。

《凡尔赛宫》[法]桑德里娜·罗森伯格著 柯梦琦译/北京联合出版公司2023年11月版/258.00元

ISBN:9787559671486

该书是一部关于凡尔赛宫的“导览手册”,内含400幅精致彩图,涵盖十大主题,不仅尽显展现了凡尔赛宫里无与伦比的名胜古迹、艺术珍宝、建筑装饰和生活方式,还回顾了桩桩影响过世界政治局的重大历史事件,让你感受沉浸式“凡尔赛”美学,读懂法国历史数百年的兴衰。

《我是外公外婆带大的孩子》吴为著/中信出版集团2023年12月版/123.00元

ISBN:9787521758597

90后女孩吴为,从小被外公外婆养育长大,祖孙之间感情极深,但是外公外婆离开人世的时候,因为学业的关系,她没能陪伴在身边。吴为无法接受这样的离开与告别,作为摄影艺术生的她,选择拿起相机,从老宅到老家,从亲人到故旧,一点点追索和记录外公外婆的生命痕迹。在这个过程中,她回忆童年和外公外婆之间的点点滴滴,也重新认识了外公外婆更完整的人生。告别至亲之人,这是一次“孩子”从心灵上成长为“大人”的蜕变,也是生者以爱为绳,追索和重审死亡的治愈之旅。这是一场对祖辈的告别,也是一次爱的重逢。这是“他们”留给我们最后的礼物,在这之后,“我们”就要长大了。

《挑战完美主义:优化青少年成长的心理指导手册》[英]唐·斯塔利著 成琳等译/华东师范大学出版社2023年10月版/49.80元

ISBN:9787576039603

该书是一部探讨青少年教育的心理学著作。越来越多的研究发现,完美主义可能会对青少年的教育和成长产生不利影响,它是一个潜在的心理风险因素,与厌学、焦虑、抑郁、进食障碍甚至自杀具有高度关联性。该书提出完成比完美更重要,失败不等于一文不值的观点,阐述了关于完美主义的最新研究,对完美主义的定义、潜在风险和虚假好处进行了深刻分析,并整合接纳承诺疗法(ACT)、认知行为疗法(CBT)和辩证行为疗法(DBT),为青少年工作者、家长以及青少年就如何挑战完美主义提供了行之有效的策略,以使青少年朝着更健康的生活迈进。

《学历之死:美国博士消亡史》[美]赫布·柴尔德里斯著 杨益译/上海人民出版社2023年10月版/68.00元

ISBN:9787208181632

该书揭示美国高等教育面临的困境。书中指出零工经济席卷而来,冲击着大学教职的分配。调查显示,多达70%的美国教授在课程之间疲于奔命,福利微薄。在学术职业临时化的背景下,博士群体正在面临前所未有的普遍性困境:在高高抛起学术大帽的同时,他们一脚迈进了朝不保夕的巨大熔炉。在书中,作者以自己和其他非长聘教师的亲身经历,讲述了美国高等教育究竟如何导向了这种令人遗憾的状态,揭示了相互冲突的价值观、被扼杀的资源 and 相互竞争的目标,从根本上改变了人们对大学的看法。

《心安幸福教育》文东茅著/北京大学出版社2023年11月版/68.00元

ISBN:9787301345443

该书从孔子、孟子、王阳明思想中提炼出“幸福是不断向上向善的心安”这一核心理念,并认为教育的理论基础主要不应是人力资本理论和社会分层理论,而应该是传统文化所秉持的“境界自修论”。好的教育应该引导人不断向上向善,收获心安幸福。基于以上思想以及作者在全国上百所学校的多年实践,书中提出了“修身为本、幸福家庭、幸福学校”一体两翼的幸福教育模式,系统阐述了“勤学向上”“仁爱向善”“自道不息”“明道心安”等核心理念以及“立志高远”“读书明理”“觉察反省”“幸福日志”“亲师同学”“大家文化”等一系列具体的幸福教育行动策略。

《回到常识:一位博士的16堂小学语文课》黄耀红著/漓江出版社2023年11月版/59.80元

ISBN:9787540794972

该书收录教育学博士黄耀红的16堂小学语文教学课例,内容涉及小学语文教材的古典诗词和经典选文,它凝结了作者30年潜心大、中、小学语文课堂教学与研究中的理论思考和实践智慧。每个课例均包括教学实录和课例研讨。这是小学语文教学的以案说法,是语文教学的目标、价值、过程及范式的典型例说,也是湖湘语文教学共同体建设的行动见证。16个生动丰盈的语文课堂,16份别出心裁的教学设计,该书让核心素养导向的语文教学回到常识,回到教育原点。

《被低估的父爱》闫鹏著/人民邮电出版社2023年12月版/69.80元

ISBN:9787115625595

这是一本帮助孩子爸爸树立科学养育观念、掌握正确带娃攻略的觉醒之书,旨在让爸爸学会省心省力又有效的带娃方式,让爸爸意识到爸爸带娃的好处——培养孩子的冒险精神、坚毅、创造性等品格,从而增强爸爸带娃的责任感和成就感。同时,书中还包含写给妈妈的内容,引导妈妈学会更好地与孩子爸爸沟通、协作,保护爸爸带娃的积极性,提高爸爸的带娃水平。

